हठप्रदीपिका

४३८३

4383

23

48

[illegible]

पुस्तकमिदं पण्डितो
पाहृवै घनश्यामस्य:

ह.द. श्रीगणेशाय नमः श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या विराजते
१ प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव १ प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण
योगिना केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते २ भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगम
जानतां हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ३ हठविद्यां महाविद्यां गोरक्षाद्या
विजानते स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ४ श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशा
बरानंदभैरवाः चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ५ मंथानभैरवो योगी सिद्धि
बुद्धश्च कंथडिः कोरंटकः सुरानंदः सिद्धपादश्च चर्पटिः ६ कानेरी पूज्यपादश्च नि
नाथ२ त्यनाथो निरंजनः कपाली बिंदुनाथश्च काकचंडीश्वराह्वयः ७ अल्लामः प्रभुदेवश्च
घोडाचोलीच टिंटिणिः भालुकी नागबोधश्च खंडकापालिकस्तथा ८ इत्यादयो म
हासिद्धा हठयोगप्रभावतः खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरंति ते ९ संसारताप १।

तापानां समाश्रय मठो हठः अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः १० हठविद्या परं गोप्या
योगिना सिद्धिमिच्छता भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ११ सुराज्ये धार्मि
के देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते एकान्तमठिका
मध्ये स्थातव्यं हठयोगिना १२ अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गो
मयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषबाधोज्झितं बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः १३ एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिं
ताविवर्जितः गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत १४ अत्याहारः प्रयासश्च
प्रजल्पो नियमाग्रहः जनसंगश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति १५ उत्साहात्सा
हसाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति १६
हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवं १७

ह. यो. २ वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः अंगीकृतान्यासनानि कथ्यंते कानिचिन्मया
१८ जानूर्वोरंतरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते
१९ सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतं तथा
२० एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि संस्थिरं इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरि-
तं २१ गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः
२२ पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटास-
नं २३ कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधरं भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकं २४
तु पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते
२५ वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादं प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगं
श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् २६ मत्स्येंद्रपीठं जठरप्रदीप्तं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं २

ग्भ्यासतःकुंडलिनीप्रबोधंचंद्रस्थिरत्वंचददातिपुंसां २७ प्रसार्यपादौभुविदंडरूपौदो
र्भ्यांपदाग्रद्वितयंगृहीत्वा जानूपरिन्यस्तललाटदेशो वसेदिदंपश्चिमतानमाहुः
२८ इतिपश्चिमतानमासनाग्र्यंपवनंपश्चिमवाहिनंकरोति उदयंजठरानल
स्यकुर्यादुदरेकार्श्यमरोगतांचपुंसां २९ धरामवष्टभ्यकरद्वयेनतत्कूर्परस्था
पितनाभिपार्श्वः उच्चासनोदंडवदुत्थितःखेमायूरमेतत्प्रवदंतिपीठं ३० हरतिस
कलरोगानाशुगुल्मोदरादीनभिभवतिचदोषानासनंश्रीमयूरं बहुकदशनभुक्तंभ
स्मकुर्यादशेषंजनयतिजठराग्निंजारयेत्कालकूटं ३१ उत्तानंशववद्भूमौशयनंतच्छवासनं व
२।७ शवासनंश्रांतिहरंचित्तविश्रांतिकारकं ३२ चतुराशीत्यासनानिशिवेनक
थितानितु तेभ्यश्चतुष्कमादायसारभूतंब्रवीम्यहं ३३ सिद्धंपद्मंतथासिंहंभद्रंचेति
चतुष्टयं श्रेष्ठंतत्रापिचसुखेतिष्ठेत्सिद्धासनेसदा ३४ योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटि

न१

हठ० २

तं दृत्वा दृढं विन्यसेत मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा समं विग्रहं स्थाणुः संयमितेंद्रियो
चलदृशा पश्यन् ध्रुवोरंतरं चैतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ३५ मतांतरे
मेंढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि गुल्फांतरं च निक्षिप्य सिद्धाः सिद्धासनं विदुः
३६ एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ३७
यमेष्विव मिताहारः अहिंसा नियमेष्विता तथा सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः
३८ चतुराशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत द्वासप्ततिसहस्रेषु सुषुम्नाइव नाडिषु
३९ आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरं सदा सिद्धासनाभ्यासात योगी निष्पत्ति
मानुयात ४० किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति प्राणानिले सावधाने बद्धे केवल
कुंभके ४१ उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धास
ने तथा ४२ बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते नचासनं सिद्धसमं न कुंभः सदृशो २

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं

॰निलः नासेवित समाप्नुवन्नादसद्द्योगतं ४३ अथ पद्मासनं वामोरूपरि दक्षिणं
च चरणं संस्थाप्य वामं तथा याम्योरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं अंगुष्ठौ
हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद् एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते
४४ मतांतरे उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी
कृत्वा तु तादृशौ ४५ नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूलं च जिह्वया उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षः स्थाप
येत्पवनं शनैः ४६ इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनं दुर्लभं येन केनापि धीमता
भुवि लभ्यते ४७ कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय
चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन् पूरितं न्यंचन्प्राणमुपैति बो
धमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ४७ पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत् मारुतोपि
धृते यस्य स मुक्तो नात्र संशयः ४८ अथ सिंहासनं गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पा

क्षेपयोः क्षिपेत् दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ४९ हस्तौ जान्वोस्तु संस्थाप्य स्वांगु
लीः संप्रसार्य च व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं
योगिपुंगवैः ५० अथ भद्रासनं गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् स
व्यगुल्फं तथा चैव सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् पार्श्वपादौ तु पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्च
लं ५१ भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनं गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः
५२ एवमासनबंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः अथाभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रि
याः ५३ क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् न शास्त्रपाठमात्रेण योगसि
द्धिः प्रजायते ५४ न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्य
मेतन्न संशयः ५५ [illegible] आसनं कुंभं चित्रं मुद्रा
ख्यं करणं तथा अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ५६ ब्रह्मचारी मिताहारी यो ५

गी योगपरायणः अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्याविचारणा ५५ सुस्निग्धमधुराहार
श्चतुर्थांशविवर्जितः भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ५६ कट्वम्लतीक्ष्णल
वणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् आजादिमांसदधितक्रकुल
त्थकोलपिण्याकहिङ्गुलशुनादिमपथ्यमाहुः ५७ भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णी
कृतं तथा रूक्षं अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यं ५८ वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं
वह्निस्त्रीपथिसेवनं प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं त्यजेत् ५९ गोधूमशालि
यवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि शुण्ठीपटोलकफलादिकपं
चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यं ६० पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणं
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ६१ युवा वृद्धोतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्ब
लोपि वा अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ६२ क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्या

ह.प्र.
५

व्यानि करणानि च सर्वेप्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ६९ इति सहजानंदसंता
नचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः अथासने दृढे
योगी वशी हितमिताशनः गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत १ चलेवा
ते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् २ याव
द्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते मरणं तस्य निष्क्रांतिस्ततो वायुं निरोधयेत ३
मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत
शुद्धमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलं तथैव जायते योगी प्राणसंग्रहणक्षमः ५
प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकया धिया यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयां
ति च बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचये
त ६ प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत

५

तेन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः रेचयेच्च ततोन्येन शनैरेव न वेगतः ८ प्राणं चेदि
डया पिबेन्नियमितं भूयोन्यया रेचयेत् पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामतः
सूर्याचंद्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मा
सत्रयादूर्द्ध्वतः ९ प्रातर्मध्यंदिने सायमर्द्धरात्रे च कुंभकान् शनैरसीति पर्यंतं चतुर्वा
रं समभ्यसेत १० कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे उत्तिष्ठस्तूत्तमे प्राणो बद्धप
द्मासने दृढे ११ जलेन श्रमजातेन गात्रमर्द्दनमाचरेत् दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य
जायते १२ अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनं ततोभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नि
यमग्रहः १३ यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः तथैव सेवितो वायुरन्यथा
हंति साधकं १४ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग
समुद्भवः १५ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिम

ह.प्र. वाप्नुयात १६ हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः भवंति विविधा दोषाः पवनस्य
६ व्यतिक्रमात १७ यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात तदा चिह्नानि बाह्यतः कायस्य कृशता कांतिस्त
दा जायेत निश्चितं १८ यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनं नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जाय
ते नाडिशोधनात १९ मेदश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत अन्यथा नाचरेत्तानि
२५ दोषाणां समभागतः २० धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा कपालभातीश्चैता
नि षट्कर्माणि प्रचक्षते २१ कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकं विचित्रगुणसंधायि पू
ज्यते योगिपुंगवैः २२ अथ धौती चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतं गुरूपदिष्टमार्गे
ण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत २३ पुनः प्रत्याहरेच्चैत[illegible]दितं धौतिकर्म तत २३ कासश्वा ८
सप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः धौतिकर्मप्रभावेन यांत्येव न संशयः २४ उदरगत
पदार्थमुद्वमंति पवनमपानमुदीर्य कंठनाले क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणी ६

तिन्निगद्यते हस्तैः २५ अथ यत्राग्निकर्म नाभिदभ्रूजलौकाकुन्दस्तनाल्लोलकरासनः श्वा
धारात्कुंचनं कुर्वन्यस्मात्दग्निकर्म विहितं २६ गुल्मश्री होदरं च्वापि वातपित्तकफोद्भवं व
स्थिकर्म प्रभावेन नाशयेत्सकलामयाः २७ धाग्निद्विपातः कालाग्रसादं ह्योमुक्तो तिरहन
प्रदीप्ते अत्राग्नदीपनवर्धनीनिहन्यात् अभ्यस्यमानं विनाशाग्निकर्म २८ अथ तेषां कर्म
सत्रं वित्तानि पुष्ट्विध्यंनासानां प्रवेशयेत मुखाग्निरामपेशानि ते तिसिद्धं निगद्यते
२९ कपालशोधनीवेद्यदिव्यवाहिदिब्रह्मपिरी पञ्चाभ्यां ज्ञातरोगोद्यं जपं साससन्निकर्मा ३०
अथ ग्राह्यं निरीक्ष्य निष्फलह्यासमस्मलन्वं समाहितः अभ्युक्तपत्रपर्यंतमावृत्वाह्यदं म
तं ३१ मोचनं नेत्ररोगाणां तं दाहीनां च कपाटं पतन्तस्योदयं गोधूमपथ्याहारः प्रकं ३२
अथ नौति आमं दाहवितेगेन कुर्यात् सम्यक् आप सव्यथाः पवनशोषामपेदोषानो लीगोलीं प्रच
हृद्रो ३३ मंदाग्निसंदीपनपाचनादि विधायिकानं द्वरीतथैव अहिवं तेषामवशोष

१६

तोऽच हृत्स्थित्रिपरामोल्लिति यं हि योत्ती ३४ गुरुवक्त्रपरम्पराती मन्त्रे वलो हृत्सा रागां देवे परे:
शुश्रूषुःस्मे: पूजारतमाती शिष्यानां हृत्हितो यथि तो वती ३५ पद्मनिद्धिगतस्थौल्यस्य
हृत्मिते तमहाधिकः धारणा परां ततः कुर्यादिता पालेन सिध्यति ३६ धारणा परामेवस
र्वेत्र प्रभवति मन्त्राकुलं आचार्याणां चेतुर्वर्णां विद्याल सफलं ३७ प्रस्तादयो पिविद्रि
शा: पवनाभ्यासतत्पराः तेन सिद्धिंगतस्ते चाभ्यासपवनम भ्यसेत पावद्दे महद्देहपाव
च्छेत्रं निरामयं पावद्दृष्टिर्योमध्ये तावत्कालं परं गुरुः ३९ विधिवद्धारणासंपादयेन्नी हि
चेत्रे विशोधिते शुद्धमावद्भवेत्पित्ता शुद्धान्हिशाति पातकः ४० पारदे तमध्यासंचारयेन्नरः
स्वैर्पश्चजापके पैत्ति: शुद्धिरिति भाव: सेवाव स्थास्मनो मनी ४१ तत्सिद्धये विधान
ना: विज्ञाततत्त्ववित्तुं भयान सर्पमेहनमुद्रापीत पद्माशीलासरथीतत्ती मन्त्रिताना
नत्तिमूर्छा चेवलमाहरं पुंपकाः ४२ प्रकाशेते गुरुत्वं ध्याय धोजासं धनापिधः कुम्भको १

ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियाणकः ५३ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् योगी ज
रा विमुक्तः सन् षोडशाब्दवयो भवेत् ५४ सूर्यभेदनं ॥ आसने सुखदे योगी बध्वा चैवास
नं ततः दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ५५ आकेशादानखाग्राच्च निरोधा
वधि कुंभयेत् ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं पुनः ५६ कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृ
मिदोषहृत् पुनः पुनरिदं कुर्यात् सूर्यभेदमुदाहृतं ५७ उज्जायी ॥ मुखं संयम्य नाडीभ्यामा
कृष्य पवनं शनैः यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनं ५८ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदि
डया ततः श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्द्धनं ५९ नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनं
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुंभकं ५० अथ सीत्कारः सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणे
नैव विसर्जयेत् एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ५१ योगिनीचक्रसामान्यः सृ
ष्टिसंहारकारकः न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ५२ भवेत्सत्त्वं च देहस्तु

सर्वोपद्रववर्जितः अनेनविधिनायस्तुपेत्तुगींडोपरूमिमंडले ५३ रसनातालुमूलेनयः
प्राणंसततंपिबेत् अब्दार्द्धेनभवेत्तस्यसर्वरोगपरिक्षयः ५४ अथशीतलीजिह्वयावा
युमाकृष्यपूर्ववत्कुंभकादनु शनैस्तुघ्राणरंध्राभ्यांरेचयेदनिलंसुधीः ५५ गुल्मप्लीहा
दिकान्रोगान्ज्वरंपित्तंक्षुधांतृषां विषाणिशीतलीनामकुंभकोयंनिहंतिच ५६ अथभस्त्रिका
ऊर्वोरुपरिसंस्थाप्यशुभेपादतलेतथा पद्मासनंभवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनं ५७ स
म्यक्पद्मासनंबध्वासमग्रीवोदरःसुधीः मुखंसंयम्ययत्नेनप्राणंघ्राणेनरेचयेत् ५८
यथैवेस्यशरीरस्थंवायुंसंपूरयेद्बलात् यथालगतिहृत्कंठेकपालेसघनंतथा वेगे
नपूरयेत्सम्यक्हृत्पद्मावधिमारुतं ५९ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्चपुनःपुनः यथैव
लोहकाराणांभस्त्रावेगेनचाल्यते ६० तथैवस्वशरीरस्थंचालयेत्पवनंधिया यथा
श्रमोभवेद्देहेतथासूर्येणपूरयेत् ६१ यथोदरंभवेत्पूर्णंपवनेनतथालघु धारये ८

नासिकास्यमध्येतज्ज्ञे नीर्णां विलाहदं ६२ कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं वातपित्त
श्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनं ६३ कुंडलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितं ब्रह्मनाडीमु
खेसंस्थकफाद्यर्गलनाशनं ६४ सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदकं विशेषेणै
व कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदं ६५ अथ भ्रामरी वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेच
कं मंदमंदं योगींद्राणामेवमभ्यासयोगात्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ६६ अथ मू
र्छा पूरकांते गाढतरं बध्वा जालंधरं शनैः रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदा
६७ अंतः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः सुखात्पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत्
अथ केवलं प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः सहितः केवलश्चेति कुंभको द्वि
विधो मतः ६८ रेचयेत्पूरकं कुर्यात्शनैः सहितकुंभकः यावत्केवलसिद्धिः स्यात्ता
वत्सहितमभ्यसेत् ६९ रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणं प्राणायामोयमित्युक्तः

हठ॰ २

सवेकेवलकुंभकः ७० केवलेकुंभकेसिद्धेरेचपूरकवर्जिते नतस्यदुर्लभंकिंचित्त्रिषु
लोकेषुगोयते ७१ शक्तःकेवलकुंभेनयथेष्टंवायुधारणं राजयोगपदंचैवलभतेना
त्रसंशयः ७२ हठंविनाराजयोगोराजयोगंविनाहठः नसिध्यतिततोयुग्ममानिष्प
त्तिसमभ्यसेत ७३ कुंभकप्राणरोधांतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयं एवमभ्यासयोगेनराजयो
गपदंव्रजेत ७४ कुंभकात्कुंडलीबोधःकुंडलीबोधतोभवेत अनर्गलासुषुम्नाचहठ
सिद्धिश्चजायते ७५ वपुःकृशत्वंवदनेप्रसन्नतानादस्फुटत्वंनयनेसुनिर्मले आरो
ग्यताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणं ७६ इतिसहजानंदसंतान
चिंतामणिस्वात्मारामयोगिविरचितायांहठप्रदीपिकायांद्वितीयोपदेशः सशैलवनधा
त्रीणांयथाधारोहिनायकः सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली १ सुप्तागु
रुप्रसादेनयदाजागर्तिकुंडली तदासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच २ प्रा २

णस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते तथा चित्तं निरालंबं तथा कालस्य वंचनं ३ सुषु-
म्णा शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चे-
त्येकवाचकं ४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्या-
सेन बोधयेत ५ महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी उड्डियानं मूलबंधो बंधो जा-
लंधराभिधः ६ करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं इदं हि मुद्रादशकं जरा-
मरणनाशनं ७ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्ल-
भं मरुतामपि ८ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसु-
रतं यथा ९ वज्रोलिरमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मतः एतेषां लक्षणं चैव वक्ष्येहं च वि-
शेषतः १० अथ महामुद्रा पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणां पादं प्रसारितं च
कराभ्यां धारयेद्दृढं ११ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः यथा दंडहतः सर्पो दंडाका

ह.ठ. र: प्रजायते ११ ऋज्वीभूता यथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् तथा सा मरणावस्थां जायते
२० द्विपुटाश्रया १२ ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रद
र्शिता १३ नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि नीरसाः अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमि
10 व जीर्यते १४ चंद्रांगेतु समभ्यस्य सूर्यांगेतु समभ्यसेत् यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मु
द्रां विसर्जयेत् १५ क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः तस्य दोषाः क्षयं यांति महामु
द्रांच योभ्यसेत् १५ कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् गोपनीया प्रयत्नेन
न देया यस्य कस्यचित् १६ अथ महाबंधः पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नि
योजयेत् १६ वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा १७ पूरयित्वा ततो वायुं हृद
मा ये चिबुकं दृढं निःपीड्य योनिमाकुंच्य मनोमध्ये नियोजयेत् १८ रेचयेच्च शनैरेव महा
बंधोयमुच्यते अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः १९ कालपाशमहाबंधो २०

विमोचनविचक्षणः अयंतुसर्वनाडीनांमूर्ध्वगमनरोधकः २० त्रिवेणीसंगमंधत्ते
केदारंप्रापयेन्मनः अयमेवमहाबंधः रूपलावण्यसंपन्नायथास्त्रीपुरुषंविना महा
मुद्रामहाबंधौनिष्फलौवेधवर्जितौ २१ तस्मात्सर्वप्रयत्नेनमहावेधंसमभ्यसेत्
महाबंधस्थितोयोगीकृत्वापूरकमेकधीः वायूनांगतिमावृत्यनिभृतंकंठमुद्रया २२
समहस्तयुगोभूमौस्फिचौसंताडयेच्छनैः पुटद्वयंसमाक्रम्यवायुःस्फुरतिमध्यमे
२३ सोमसूर्याग्निसंबंधोजायतेचामृतायवै मृतावस्थासमुत्पन्नाततोमृत्युभय
च्युतः २४ महावेधोयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः वलीपलितवेपघ्नःसेव्यते
साधकोत्तमैः २५ एतत्त्रयंमहागुह्यंजरामृत्युविनाशनं वह्निवृद्धिकरंचैवह्यणि
मादिगुणप्रदं २६ अष्टधाक्रियतेचैवयामेयामेदिनेदिने पुण्यसंभारसंधायिपा
पौघभिदुरंसदा २७ सम्यक्शिक्षावतामेवंस्वल्पंप्रथमसाधनं वह्निस्त्रीपथसे

हठ. यानामारोपयेन्नमकरोति २८ अथ खेचरी ॐ छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्द्धयेत्ताव
३ त् यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः २९ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्
धनिर्मलं समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत ३० ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णि
ताभ्यां प्रघर्षयेत पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत ३१ एवं क्रमेण षण्मासा
न्नित्ययुक्तः समाचरेत षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ३२ कपालकुहरे जि
ह्वा प्रविष्टा विपरीतगा भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ३३ कलां पराङ्मुखीं
कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति हरोगान्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ३४ कलां प
राङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ३५ र
सना मूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः
३६ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ११

३३ पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं
३४ चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता
३५ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः न तस्य क्षरते बिंदुः कामिन्याश्लेषित स
स्य च ३६ पाताले यदि तिष्ठति यत्पुरिं मेरुमस्तके तदस्मिंस्तत्त्वं चेतस्य च हृदि तिष्ठ धीस्तन्मुखं नि
गमागमं चंद्रास्तास्ये यति बहुधा हेमन्तनरानां तद्भ्रीयामृतं तामहानामथाम
योनिरुद्धिः ३७ चलितोपि यदा बिंदुः संप्राप्तो योनिमंडलं व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो
योनिमुद्रया ३८ कपालकुहरे जिह्वा कालसंहारमुद्रया ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सो
मपानं करोति यः मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ३९ नित्यं सोमकला
पूर्णं शरीरं यस्य योगिनः तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ४० इंधनानि यथा
वह्निः तैलवर्तिं च दीपवत् तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ४१ गोमांसं भ

ह.यो.
१२

क्षयेन्नित्यं पिवेदमरवारुणीं कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ५२ गोशब्देनोदि
ता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ५३ जिह्वा
प्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ५४
मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिंप
रां चिंतयेत् उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिवेत निर्व्याधिः स मृणालको
मलवपुर्योगी चिरं जीवति ५५ चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
सक्षाराकटुतिक्तदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रा
गमोदीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं ५६ एकं सृष्टिमयं बीजं
एका मुद्रा च खेचरी एको देवो निरालंबो एकावस्था मनोन्मनी ५७ सुषिरं ज्ञानज
नकं पंचस्रोतःसमन्वितं तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजनः ५८ यत्प्रालेयप्र १२

ष्ठितस्सुषिरं भेदयन्मूर्ध्नास्थितं तथोर्ध्वं तस्मिंस्तत्वेश्वरदले सुधीस्तस्मात्सुखं निसृगानां चंद्रास्त्सा:
स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्न ना तेन बध्नीयात्सर्वदा मयोनान्यथा वा सर्वसिद्धिः अथ मूल
बंधः पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधो ऽभिधीय
ते ५८ अधोगतमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं तु योगिनः
५९ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समी
रणः ५० प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छते
नात्र संशयः ५१ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः युवा भवति वृद्धोपि
सततं मूलबंधनात् ५२ अपाने चोर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्निमंडले तथानलशि
खा दीर्घा वर्धते वायुनाहता ५३ ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं तेना
त्यंतप्रदीप्तासौ ज्वलनो देहजस्तथा ५४ तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ६

ह.प्र. १३

13

डाहतभुजंगीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ५५ बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यंतरं व्रजेत् त
स्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ५६ अथ उड्डियानबंधः बद्धो येन सुषु
म्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः तस्मादुड्डीयनाख्योयं योगिभिः समुदाहृतः ५७ उड्डी
नं कुरुते यस्मादविश्रांतो महाखगः उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोभिधीयते ५८
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी
५९ उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं तथा अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोपि तरुणो भवे
त् ६० नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव
न संशयः ६१ सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढं गुल्फदेशसमीपे च कं
दं तत्र प्रपीडयेत् ६२ पश्चिमं तानमुदरे धारयेद्धृदये गले शनैः शनैर्यथा प्रा
णः संधिं न गच्छति ६३ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डीयानकः उड्डीयाने १३

दृढंबंधेमूलोस्वाभ्याविवंभवेत ६४ अथजालंधरोबंधः कंठमाकुंच्यहृदयेस्थापयेद्दृढमि
च्छया बंधोजालंधराख्योयंअमृताव्ययकारकः ६५ बध्नातिहिसिरोजालंअधोगामि
नभोजलं ततोजालंधरोबंधःकंठदुःखौघनाशनः ६६ जालंधरेकृतेबंधेकंठसंको
चलक्षणे नपीयूषंपतत्यग्नौनचवायुःप्रधावति ६७ कंठसंकोचनेनैवद्वेनाड्यौस्तं
भयेद्ध्रुवं मध्यचक्रमिदंज्ञेयंषोडशाधारबंधनं ६८ बंधत्रयमिदंश्रेष्ठंमहासिद्धैश्चसेवि
तं सर्वेषांहठतंत्राणांसाधनंयोगिनोविदुः ६९ मूलस्थानंसमाकुंच्यउड्डियानंतु
कारयेत इडांचपिंगलांबध्वावाहयेत्पश्चिमेपथि ७० अधस्तात्कुंचनेनैवकंठसंको
चनेकृते मध्यपश्चिमतानेनस्यात्प्राणोमध्यनाडिगः मूलस्थानस्थितोरोधःप्र
याति पवनोलयं अनेनैवविधानेनसेवयेत्पवनालयं ततोनजायतेमृत्युःजरा
रोगादिकंतथा ७१ अथविपरीतकरणी यत्किंचित्स्रवतेचंद्रादमृतंदिव्यरूपिणः

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जराधिव ७२ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं गु
रूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ७३ ऊर्ध्वनाभिरधस्तालुरूर्ध्वं भानुरधः शशी क
रणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ७४ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविना
शिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ७५ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः
साधकस्य तु अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ७६ अधःशिराश्चोर्ध्वपादः
क्षणं स्यात्प्रथमे दिने क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ७७ वलितं पलितं
चैव षण्मासार्ध्वं न दृश्यति याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ७८ अथ
वज्रोली स्वेच्छया वर्त्तमानोपि योगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलीं यो विजानाति स यो
गी सिद्धिभाजनं ७९ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् क्षीरं चैकं द्वितीयं च
नारी च वशवर्तिनी ८० मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् पुरुषोवापि ना १५

रीवावज्रोलीसिद्धिमाप्नुयं ८१ प्रयत्नतः शस्तनालेन फूत्कारं वज्रकंदरे शनैः प्रकुर्वी
त वायुसंचारकारणात् ८२ नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् चलितं च स्वकं बि
दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ८३ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवान् मरणं बिंदुपाते
न जीवितं बिंदुधारणात् ८४ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् यावद्बिंदुः
स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ८५ चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं तु जीवितं तस्मा
च्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ८६ ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिंदुं च रक्षयेत् मे
ढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवान् ८७ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्वशालि
नां निर्मत्सराणां सिध्यति न तु मत्सरशालिनां ८८ सहजश्चामरोलिश्च वज्रोल्या एव
भेदतः जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांग
लेपनं ८९ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेय

ह्ठायप्रिः स्थानत्रयं स्यधारं लिखित्वा ते शीतलमथ्य ५

हठ. तेयोगिभिःसदा ९० पुंसोबिंदुंसमाकुंच्यसम्यगभ्यासपाटवात् यदिनारीरजोरक्षेत्
१५ वज्रोल्याभ्यासेहयोगिनी ९१ तस्मात्किंचिद्रजोनाशंनगच्छतिनसंशयः सबिंदुस्तद्
रजश्चैवएकीभूयस्वदेहजो ९२ वज्रोल्याभ्यासयोगेनसर्वसिद्धिःप्रजायते ९३ वि
नोल्लगालात्प्रथमांचधारंत्यापासिद्धैः षंडमतैः समर्थैः ९४ येनाकुंचनाद्दूर्ध्वं रज
स्तापिहियोगिनी अतीतानागतंधत्ते खेचरीचप्रजायते ९५ देहसिद्धिंचलभतेवज्रो
ल्याभ्यासयोगतः अयंपुण्यकरोयोगीभोगीभुक्तिमुक्तिभिः ९६ तस्मात्पुराणपक्षाम
व अयंयोगः प्रसिध्यति ९७ अथशक्तिचालनं कुटिलांगीकुंडलिनीभुजंगीशक्ति
रीश्वरी कुंडल्यरुंधतीदेवीशब्दाः पर्यायवाचकाः ९८ उद्घाटयेत्कपाटंतुयथाकुंचिक
याहठात् कुंडलिन्यातथायोगीमोक्षद्वारंविभेदयेत् ९९ येनमार्गेणगंतव्यंब्रह्मस्था
नंनिरामयं मुखेनाच्छाद्यतद्वारंप्रसुप्तापरमेश्वरी १०० कंदोर्ध्वंकुंडलीशक्तिःसुप्तामोक्षा १५

यमोगिनां बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् १ ऊर्ध्वं योषित्सेलक्ष्मीपानां आधारःश्वे
तकुंडली श्वेताबयोगतेऽग्रात्तां आधारकुंडलीतथा गंधेब्बयोगे २ कुंडलीकुटिलाकारा
सर्पवत्परिकीर्तिता सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ३ गंगायमुनयोर्मध्ये
बालरंडां तपस्विनीं बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं ४ इडा भगवती गंगा पिं
गला यमुना नदी तन्मध्ये बालरंडा च कुंडलीति पिंगलेडयोः ५ पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामु
द्बोधयेत्पुनः निद्रां विहाय सा शक्ती ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ६ अवस्थितैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रं प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ७
वितस्तिमात्रं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितांबरलक्षणं ८
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडलीं कुर्यादनंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु बोधयेत्
९ भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ९

हठ. नासादक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोतिदीर्घीकृतश्चंद्रांभःपरिपूरितामृततनुः प्राग्घंटि
१६ कायास्तथा छिंद्रं कालविशालवह्निवशगान्ब्रह्मरंध्रनाडीगणान् तं कायं कुरुते ज
न्यन्त हंजीर्णांड्रुमस्कंधवत् १० कुंडलीं चालयित्वाथ कुर्याद्गोरक्षिरोधनतः एवमभ्यासतो
नित्यं यमिनः शं कुतो यमः ११ तदभ्यासेन सर्वे पदं मुद्रा यो वापि शीतलीं एवमभ्यास
युक्तस्य यमस्य यमिनः कुतः १२ गुह्यं हृदयपर्यंतं मध्यदक्षलनाडिसौ ऊर्ध्वमाहृत्य ते
किंचित्सुषुम्णापासमुद्गताः तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्णायाः समुद्धतः नयाति तस्मात्सा
त्रं सुषुम्णा पार्श्वनिःसृताः तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुषुम्णाकामहंधती यस्यां संचले
ये नाम्भु योगी रोगात्प्रमुच्यते येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनं किमत्र बहुनो
क्तेन कालं जयति लीलया ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः १३ मंडलादृश्यते
सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगतः अभ्यासं विद्धि तं कोऽपि विधायास्य हि सिध्यते १४ तत्कारंतं चान १२

16

भंगोदयिमहदृष्टिरुद्रायतं ॥ द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं । कुतः प्रक्षालनोपायः कुं
डल्यभ्यासनादृते ॥१५॥ इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना । एकैका तासु यमिनां म
हासिद्धिप्रदायिनी ॥१६॥ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा । राजयोगं विना
मुद्रा विचित्रापि न राजते ॥१७॥ मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् । इतरत्र न कर्तव्या
मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥१८॥ खिलापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां । आसनप्राणा
संयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥१९॥ अभ्यासनिद्रितानां राजयोगः स्वमुद्राः इन्द्रातीत
पलष्टयायङ्गां सिद्धिं प्रयच्छति ॥२०॥ उपदेशो हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकः । स एव श्री
गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥२१॥ तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः । अणि
मादिगुणोपेतं जायते कालवंचनात् ॥२२॥ इति सहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयो
गीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः ॥ नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने

ह॰ठ॰ १७ निरंजनपदं यान्ति निःसंकल्पा विपश्चितः १ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं मृत्यु
घ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्दकरं परं २ अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरंजनं जीवन्मुक्ति
श्च सहजं तुर्यं चेत्येकवाचकं ३ सलिले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः तथात्मम
नसोरैक्यं समाधिः सोभिधीयते ४ राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ज्ञा
नं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिः गुरुवाक्येन लभ्यते ५ दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनं
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ६ विविधैरासनैः कुम्भैर्विचित्रैः करणैरपि
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ७ उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्म
णः योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ८ यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो म
ध्यमार्गे यावद्बिन्दुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबन्धः यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव त
त्त्वं तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भमिथ्याप्रलापः ९ सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मान ७

ते तथासमलक्ष्मीतानिर्मर्शयत्तिमर्म्मवित् १० जमतयत्नमसत्तुभ्यं सोपिकारागभय
हृतः पतितं वने पक्षमगदेतश्चूर्णत्वरं ११ हालात्रुष्णमाणसहेदं रत्नावाउंघमध्यमं
देस्थत्वा सराध्रुपस्थाने प्राणरंध्रहिरोधयेत् १२ सूर्पत्रिंदमसौधत्वाद्वाकारास्य पंज
रे शुष्णमाणवं मधीशक्तिः शेषास्त्वं नियतैकाः १३ हालसूतिसहस्राणि नाडीहारानि
पंजरे शुष्णमाणवं मधीशक्तिः शेषाः० १४ वायुः परिवितितो यस्मात्कृष्णिनासहस्रं डली
ष्ठश्चित्रान्तरे प्राणसारसास्यातविषयोगिना १५ एवं नो वध्यते येन तेनैव वध्यते मनः हेतु
द्वयं च चित्तस्य वासना च समीरणः १६ द्वयोर्विनष्ट एकस्मिन् तावद्द्वे अपि विनश्यति पवने वली
यते वायुस्तत्रैव लीयते मनः १७ दुग्धांबुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियामानसमारुतौ
हि यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः १८ एकस्य नाशादपरस्य नाशः ए
कप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ध्वस्तयोरिन्द्रियवर्गवृत्तिर्विनाशतो मोक्षपदस्य सिद्धिः १९ मि

ह॰ तैस्समत्वमापन्ने वायुर्व्रजति मध्यमे एषामेतल्लीवसोलीसदाभ्यसिनयातिच १९ सा
१८ नंदुतो मनस्थिजीवतिदृविपावत्प्राणोऽपिजीवति मनो म्रियते न तावत् प्राणोम
नोहृपयिर्दं विलयं प्रयाति मोक्षं स गच्छति नतो नवर्धं विवृद्धिः २१ रसस्य मनसश्चै
व चंचलत्वं स्वभावतः रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिध्यति भूतले २२ मूर्छितो हरते व्या
धिं मृतो जीवयति स्वयं बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च भैरवि २३ वायुमार्गेस्थितेसा
रे सवद्धेलं समते महः ततो वृद्धगुणामे स्वर्पसत्यमिस्ताहृयांशुरः २४ मनस्थैर्ये स्थिरो
वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते २५ इंद्रियाणां
मनोनाथो मनोनाथोहि मारुतः मारुतस्य लयो नाथस्तं नाथं लयमाश्रयेत २६ इंद्रियाणां
मनोनाथो मनोनाथश्च मारुतः मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः २७ स्वप
मेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे मनःप्राणमयानंदामपिरुष्मस्सप्रवर्तते २८ प्रन १८

18

श्वासोच्छ्वासनिश्वासाः प्रध्वस्तविषयग्रहाः निष्पन्दा निर्विकाराश्च लयं यान्ति योगिनः
२९ उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः स्वावगम्यो लयः कोऽपि मनसां वागगोचरः
३० यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनी सा शक्तिः सर्वभूतानां दृष्टिर्लयमुपागता
३१ वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ३२
अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता सैषा तु शांभवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ३३
अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नप
श्यन्नपि मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति
तत्तत्त्वं पदं शांभवं ३४ श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदता तारे ज्योतिषि संयो
ज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ पूर्वयोगं मनो युञ्जन्नुन्मनीकारकः क्षणात् केचिदागमजालेन के
चिन्निगमसंकुलैः केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकं अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिर

ह.प्र. १९ रमनानामासामस्त्रैहृताक्न्द्रकीवपिलीनमतामुपनयेन्निर्हिप्पनासोतरे ज्योतीरूपम्
क्षेषवाहृ एहितं देदीप्यमानंपरंतत्वंतस्य मेत्तियस्तुपामं याच्यंश्चिमन्त्राधिपं २२
श्रीहृतां भमा: खेचर्यभ्यस्यवस्थानुनपेदृत: ताराज्योतिषि संप्रज्यलिंक्षिडस्त्रालये
19 भुवो २३ पातालास्यहृद्यतिष्ठुविंमेहृमलेतदृस्मितलंवेततप्रवदतिसुधीस्तन्मुरवं
निस्तरंगानां चंद्रात्स्रवतिवऊषस्तेनमहसुर्भरागांतं चश्रीपात्मवरूमामहलानाम
थाकायसिद्धि: २४ श्रीआदिनाथेनसपादकोटिलयप्रकारा: कथिताजयंते ना
दानुसंधानकमेकमेव मन्यामहे मान्यतमंलयानां २५ मुक्तासनाद्वितोतुरीनादमे
कस्वमेकधी: काष्ठप्रवर्त्तितोवन्हि: काष्ठेनसहशाम्यति २६ नादप्रवर्त्तितंचित्तंना
देनसहलीयते निस्पृहस्यसकलेवाहं नादेऽनुध्यानतन्मन: २७ एकीभूयाथसह
साचिदाकाशेविलीयते उदासीन्यपरोभूत्वासदाभ्यासेनसंयमी २८ उन्मनीक १९

णाः सघोनादमेयावधारयेत् वीरस्याभोक्षासीनं २९ शीतकाले चैव पदशीवापरीवापथ्यातो
गेः मयेत्वा पथ्योवा भोजयेद्भिन्नाद्वंद्वमारालपर्वे दंपातीडृलीकापिनाभोज्यपात्रे ३० सर्वति
तं परिसज्य सर्वकाले चवर्धरा स्थमेवास्तु संघतेनाद्रचितेविलीयते ३१ आरंभश्च
घटश्चैव तथा परिचयस्तथा निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था प्रकीर्तिता ३२ ब्रह्मग्रन्थि
र्भवेद्भिन्ना ह्यानंदः शून्यसंभवः विचित्रक्वणिको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ३२ संपूर्णहृ
२५ दयः शून्य आरंभे योगवान्भवेत् ३३ अथ घटावस्था द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति
मध्यगः दृढासने भवेद्योगी ज्ञानी देवसमास्तथा ३४ विष्णुग्रन्थिर्भिन्ना परमानं
दसूचिका अतिशून्य विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ३५ अथ परिचयः महाशून्यं
तथा याति सर्वसिद्धिः समाश्रयं चित्तानंदं ततो जित्वा सहजानंदसंभवः ३६ दोषदुः
खजराव्याधिः क्षुधानिद्राविवर्जितः रुद्रग्रंथिं ततो भित्वा सर्वपीठगतोऽनिलः ३७ अथ नि

व्यस्यावस्था निष्पत्तौ वैराग्यवः स्वः परान्धो वरतो भवेत् एकीभूतं तथा चित्तं राजयोगा
भिधायकं ३८ सृष्टिसंहारकर्त्ता सौ योगीश्वरसमो भवेत् अस्तु वा मास्तु वा मुक्ति रत्रैव
खंडितं सुखं ३९ राजयोगमिहैतो क्षेत्र राजयोगाद्ध्याप्यते हठं विना राजयोगो राजयोगं
विना हठः ५० ये च केचित्तत्रास्मिन्नभ्यासफलवर्जिताः ५१ तत्त्वबीजं हठं क्षेत्रमौदासी
न्यमेलं स्मृते ५१ उन्मनी कल्पलतिका सद्य एवोपविश्यति ५२ राजयोगसमाधिश्च उ
न्मनी च मनोन्मनी अमरतो द्वापि वांडं च निरालंबं निरंजनं ५३ अमनस्कोल्पयस्त्रैव पम
न्याम्नान्यपरंपदं जीवन्मुक्तिश्च सहजं तुर्यं चेत्येकवाचकं ५४ तत्त्वं परमसो ख्येचनादे
कासनमेव च सोयवश्यविशिष्टविज्ञानां सुलभानामपि संमतं ५५ नादानुसंधानसमाधि
भाजां योगीश्वराणां हृदये वर्द्धते आनंदमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ ए
व ५६ सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा नादमेवानुसंधत्ते योगसाम्राज्यमिच्छता २०

४७ कर्णाविपिधायहस्ताभ्यांयःशृणोतिध्वनिंमुनिः तत्रचित्तंस्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदंव्रजे
त् ४८ अभ्यस्यमानोनादोयंबाह्यमावृणुतेध्वनिः पक्षाद्विपक्षमखिलंजित्वायोगीसु
खीभवेत् ४९ श्रूयतेप्रथमाभ्यासेनादोनानाविधोमहान् वर्द्धमानेतथाभ्यासेश्रूयते
सूक्ष्मसूक्ष्मतः ५० घंटसंखविंकिणीवंश्यौणाधमरव्यनिस्वनः इतिनानाविधोनादःश्रूय
तेदेहमध्यगः ५१ महतिश्रूयमानेतुमहाभेर्यादिकध्वनौ तत्रसूक्ष्मासूक्ष्मतरंनाद
मेवपरामृशेत् ५२ घनमुत्सृज्यतुसूक्ष्मेसूक्ष्ममुत्सृज्यवाघनं रममाणमपिक्षिप्तमनो
नान्यत्रचालयेत् ५३ यत्रकुत्रापिवानादेलगतिप्रथमंमनः तत्रैवतत्स्थिरीभूत्वातेनसा
र्द्धंविलीयते ५४ मकरंदंपिबन्भृंगोगंधंनापेक्षतेयथा नादासक्तंतथाचित्तंविषयं
नहिकांक्षति ५५ मनःपारमवाप्नोतिनिरालंबाख्यघोरतां नादग्राहगतोचित्तमंतरं
गभुजंगमाः ५६ संस्मृत्यसर्वमेकाग्रंकुत्रचिन्नहिधावति मनोमत्तगजेंद्रस्यविषयोद्यान

चारिणः ५७ निःप्रयेनस्वमर्थौयं विनादोविश्चितांवुषाः नादोयावत्स्थिरतोनिस्यमवधाय्या
विवेकिनः ५८ घंटादिनादसमस्त्यशब्दांतःकरणस्यतु ध्वनाहतस्यशब्दस्यतस्यशब्द
स्यपोध्वनिः ५९ ध्वनिरंतर्गतंज्योतिरंतर्गतंमनः तन्मनोविलयंयातितद्विष्णोः परमं
पदं ६० तावदाकाशसंकल्पोयावत्शब्दः प्रवर्तते निःशब्दं परमं ब्रह्म परमात्मा समीयते
६१ यत्किंचिन्नादरूपेणश्रूयतेशक्तिरेवसा यस्तत्त्वांतोनिराकाराः सएवपरमेश्वरः ६२
श्रवणपुटनयननासानिरोधनंचैवकर्तव्यं शुद्धसुषुम्णासरणोस्फुटममलःश्रूयतेनादः
६३ काष्ठगोष्ठीप्रसंगेनचारमंतर्गतंमनः ७णमःसैद्रवोधायचक्रादिनाथोदितंवचः ६४
यावन्नैवप्रविशतिचरन्मारुतोमध्यमार्गेयावद्विंदुर्नभवतिदृढःप्राणवातःप्रबद्धः या
वद्ध्यानेसहजसदृशंजायतेनैवतत्त्वंतावत्सर्वंप्रतिपदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ६५
मात्वाश्रुमातेदहिस्लावाणुंचमध्यगं ध्यात्वात्मानंदेवस्थानेप्राणांधंनिरुंधयेत २१

21

६६ इडायां पिंगलायां च चरतश्चंद्रभास्करौ चंद्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ६७
तावेव धत्तः सततं कालं रात्रिंदिवात्मकं भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं ६८
तथाहि सोमसूर्याग्निमध्ये मन्त्रोक्तं चतुष्टयं षट्चक्रभेदो रशाधारां त्रिधा तत्र त्यंगतत्त्वेयम ६९
शेषस्तद्ग्रंथि विस्तारं त्रिकूटं परमं पदं कुंडली तु हि लोकानां सर्पवत्स्थितिर्हिता सापि
हि स्वाधिष्ठानेन सह पुरुषो नात्र संशयः ७० द्वासप्तति सहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे सुषु
म्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ७१ सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्म
नी अन्यथा त्वितरे धाभ्यासाः प्रयासायैव योगिनां ७३ पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव ब
ध्यते मनस्तु बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ७४ हेतुद्वयं हि मनसो वासना च समीरणः
तयोर्विनष्ट एकस्मिन् द्वौ तौ द्वावपि नश्यतः ७५ मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ७६ दुग्धांबुवत्संमिलितौ तथैव तुल्यक्रियौ मा

५८

ह.ठ. नसमास्ततोव यावन्न नस्तत्रमरुत्प्रवृत्तिः यावन्मनस्तापि मनःप्रवृत्तिः ७७ तत्रैवना
२२ शादपरस्यनाशः एवंप्रवृत्तेरपाप्रवृत्तिः यथास्तयोम्बेंद्रियवर्गवृद्धिः विध्वस्तयो
र्मोहिपदस्यसिद्धिः ७८ यावत्रुमार्गेतासंचारोसवलांलयतेमहिं तथाप्युत्तामेव
र्यसिस्यंसस्वयापनने ७९ विश्वरूपावर्णीः यथासंलीयतेवातोमानसेबुधिली
यते तथासमरसत्वंयतसमाधिःसोभिधीयते ८१ कर्पूरमनिलेयद्वत्सैंधवंस
लिलेयथा तथासंधीयमानंतुमनस्तत्वेविलीयते ८२ मनःस्थैर्येस्थिरोवा
युस्ततोबिंदुःस्थिरोभवेत बिंदुस्थैर्येसदापात्सत्वंदस्थैर्यंप्रजायते ८३ दृष्टिःस्थि
रायस्यविनैवरोधनंवायुःस्थिरोयस्यविनाप्रयत्नात चित्तंस्थिरंयस्यविनावलंब
नात सएवयोगीसगुरुःससेव्यः ८४ प्रबद्धयोनिर्गमेवाममहस्तिणोवार्द्धमध्यधः
नयस्यवायुर्वहतिसगुप्तोनात्रसंशयः ८५ सर्वेलयहठाभ्यासाराजयोगस्यसि २२

ह॰ स्थये राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवंचकः ८६ इति श्रीसकलयोगशास्त्रसिंधोः परिम
२३ थितात्स्वसमुद्धृतं अनुभवतु हठामृतं यथेष्टं योगीन्द्राः पदि पवनतापजरामृतत्वं छाया॥१॥
इति श्रीमत्सहजानन्दसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां च
तुर्थोपदेशः ॥ श्रीरस्तु श्रीरामाय नमः श्रीगणेशाय नमः ॥

93

२३

के
प्रस्तहरुप्रदीपिकाकीपत्र २३
रामचंद्रकृतनोवैंधनापस्य